

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МКДОУ д/с «Колокольчик»  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Салтыкова

Приказ № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Меню приготавливаемых блюд (примерное)  
10,5 часовым пребыванием детей на весеннее- летний период**

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет; от 3 лет до 6 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	
<b>Неделя 1</b>												
<b>День 1</b>												
<b>завтрак</b>	Каша манная	150	200	3,6	4,8	6,15	7,2	22,8	30,4	162	216	96
	Чай с молоком	180	180	1,44	1,44	1,44	1,44	10,1	10,1	55,0	55,0	12/10
	Батон с маслом сливочным	30/6	40/8	2,3	3,1	4,62	5,16	14,1	18,8	108,6	144,8	1/13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>366</b>	<b>428</b>	<b>7,34</b>	<b>9,34</b>	<b>12,21</b>	<b>13,8</b>	<b>47</b>	<b>59,3</b>	<b>325,6</b>	<b>415,8</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок	100	100	0	0	0,05	0,05	10	10	39	39	399
<b>обед</b>	Салат из отварной свёклы с морковью	30	50	0,4	0,7	2,95	4,92	2,2	3,7	36,5	60,8	21/1
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/25	180/25	6,33/ 3,9	8,44/ 3,9	5,33/ 0,38	6,1/ 0,38	17,6/ 0,38	22/ 0,38	155,33/ 20	207,1/ 20	51
	Бифштекс рубленый паровой	60	70	13,4	15,66	13,0	14,23	0,23	0,26	172,5	201,25	13/8
	Капуста тушёная	110	150	2,96	3,6	5,1	5,6	16,2	17,8	139,5	153,5	168
	Компот из кураги	150	200	0,8	1,0	0	0	24,8	35,0	92,0	123,0	199
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65	82,33	1
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>	<b>713</b>	<b>29,98</b>	<b>36,07</b>	<b>27,38</b>	<b>32,0</b>	<b>83,98</b>	<b>105,06</b>	<b>719,83</b>	<b>886,98</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	20	20	0,67	0,67	0,53	0,53	16,2	16,2	68,4	68,4	-
	Напиток йогуртовый «Снежинка»	150	200	4,2	5,6	4,8	5,4	6,15	8,2	88,5	118	216
	Свежие фрукты	75	75	0,3	0,3	0,3	0,3	7,35	7,35	35,3	35,3	192
<b>Итого за полдник</b>		<b>245</b>	<b>295</b>	<b>5,17</b>	<b>6,57</b>	<b>5,63</b>	<b>6,23</b>	<b>29,7</b>	<b>31,75</b>	<b>192,2</b>	<b>221,7</b>	
<b>итого за день</b>				<b>42,49</b>	<b>51,98</b>	<b>45,22</b>	<b>52,03</b>	<b>160,68</b>	<b>196,11</b>	<b>1237,63</b>	<b>1524,48</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3	3-6	1-3	3-6	1-3	3-6	1-3	3-6	1-3	3-6	
<b>Неделя 1</b>												
<b>День 2</b>												
<b>завтрак</b>	Салат из зелёного горошка	30	50	0,93	1,55	1,11	2,85	2,92	5,2	21,6	36,0	1/1
	Омлет натуральный	100	105	10,13	10,63	16,8	17,6	1,88	1,97	198,13	208	112
	Кофейный напиток	180	200	2,7	3,01	2,6	2,88	12,0	13,36	104	116	13/10
	Батон с маслом сливочным	30/6	40/8	2,3	3,1	4,62	6,16	14,1	18,8	108,6	144,8	1/13
	Сыр	5	8	1,2	1,9	1,5	2,4	-	-	19	30,4	32
<b>Итого за завтрак</b>		<b>351</b>	<b>411</b>	<b>17,26</b>	<b>20,19</b>	<b>26,63</b>	<b>31,89</b>	<b>30,9</b>	<b>39,33</b>	<b>451,33</b>	<b>535,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок	100	100	0	0	0,05	0,05	10	10	39	39	399
<b>обед</b>	Салат из картофеля с кукурузой/ Салат из свежих огурцов	30	50	0,8	1,3	1,8	3	4,45	6,8	32,6	54,3	6
		30	50	0,2	0,3	1,65	2,75	0,85	1,4	25,8	43,0	9
	Суп-пюре из птицы с гренками	150/ 20	180/ 20	4,6/ 1,7	6,08/ 1,7	6,8/ 0,2	8,24/ 0,2	7,8/ 10,74	11,4/ 11,74	103,2/ 52,6	137,6/ 52,6	66, 34/2
	Пудинг из мяса говядины	60	70	15,8	18,4	6,4	7,4	0,7	3,8	123	143,5	148
	Капуста тушёная	110	150	2,96	3,6	5,1	5,6	16,2	18,8	139,5	153,5	168
	Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,5	0	0	15,73	18,3	54,0	72,0	6/10
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65	82,33	1
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>708</b>	<b>28,43</b>	<b>34,35</b>	<b>20,92</b>	<b>25,21</b>	<b>78,19</b>	<b>96,76</b>	<b>608,9</b>	<b>734,83</b>	
<b>Полдник</b>	Вафли	20	50	0,56	1,4	0,66	1,65	25,46	49,76	71,14	177,85	602
	Молоко кипячёное	150	200	4,4	5,9	5,1	6,8	7,4	10,9	92,3	123	215
	Фрукт для яслей	55		0,22		0,22		10,4		25,9		192
<b>Итого за полдник</b>		<b>225</b>	<b>250</b>	<b>5,18</b>	<b>7,3</b>	<b>5,98</b>	<b>8,45</b>	<b>43,26</b>	<b>60,66</b>	<b>189,34</b>	<b>300,85</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>50,87</b>	<b>61,84</b>	<b>53,53</b>	<b>65,55</b>	<b>152,35</b>	<b>196,75</b>	<b>1249,57</b>	<b>1570,88</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1 – 3	3 – 6	
		1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6			
<b>Неделя 1</b>												
<b>День 3</b>												
<b>завтрак</b>	Каша ячневая	150	200	5,63	6,4	7,15	9,22	21,15	28,2	157,2	209,6	96
	Кофейный напиток	180	200	2,7	3,01	2,6	2,88	12,0	13,36	104	116	13/10
	Батон с маслом сливочным	30/6	40/8	2,3	3,1	4,62	6,16	14,1	18,8	108,6	144,8	1/13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>366</b>	<b>448</b>	<b>10,63</b>	<b>12,51</b>	<b>14,37</b>	<b>18,26</b>	<b>47,25</b>	<b>60,36</b>	<b>369,8</b>	<b>470,4</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Свежие фрукты	100	100	0,48	0,48	0,48	0,48	5,88	5,88	28,2	28,2	192
<b>обед</b>	Салат из свеклы с сыром и чесноком	30	50	0,4	0,7	2,22	3,7	2,55	4,3	31,8	53	5
	Щи со сметаной	150	200	1,2	1,6	3,6	5,7	1,6	8,14	56,8	75,74	39
	Биточек рыбный	50	70	7,4	10,4	4,8	5,3	8,2	11,6	100	140	123
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	4,7	7,2	2,85	4,9	27,2	32,1	144,5	170,1	45/3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,5	0	0	15,73	18,3	54,0	72,0	6/10
	Соус красный основной	30	50	0,7	1,1	0,9	1,5	2,3	3,8	19,5	33	180
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	1,4	12,57	15,92	65	82,33	1
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>738</b>	<b>17,45</b>	<b>24,75</b>	<b>15,42</b>	<b>22,98</b>	<b>76,03</b>	<b>100,04</b>	<b>499,8</b>	<b>654,37</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с яблоками	60	75	3,6	4,72	2,4	3,7	30,8	38,5	150,4	188	225
	Сок	150	180	0	0	0,08	0,09	15	18	58,5	70,2	399
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>255</b>	<b>3,6</b>	<b>4,72</b>	<b>2,48</b>	<b>3,79</b>	<b>45,8</b>	<b>56,5</b>	<b>208,9</b>	<b>258,2</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>31,68</b>	<b>41,98</b>	<b>32,3</b>	<b>45,03</b>	<b>169,08</b>	<b>216,9</b>	<b>1078,5</b>	<b>1382,97</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	
<b>Неделя 1</b>												
<b>День 4</b>												
<b>завтрак</b>	Запеканка из творога	100	150	15,8	23,7	10,8	16,2	23,5	35,3	271,1	397	118
	Джем	30	50	0	0	0	0	5	8,33	17,8	29,67	201
	Чай с молоком	180	200	1,44	1,6	1,44	1,6	10,1	11,2	55	61	12/10
	Батон с маслом сливочным	30/6	40/8	2,3	3,1	4,62	6,16	14,1	18,8	108,6	144,8	1/13
	Сыр	5	8	1,2	1,9	1,5	2,4	0	0	19	30,4	32
<b>Итого за завтрак</b>		<b>351</b>	<b>456</b>	<b>20,74</b>	<b>30,3</b>	<b>18,36</b>	<b>26,36</b>	<b>52,7</b>	<b>73,63</b>	<b>471,5</b>	<b>662,87</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок	100	100	0	0	0,05	0,05	10	10	39	39	399
<b>обед</b>	Салат из белокочанной капусты с яблоком/ Салат из квашенной капусты с яблоком	30	50	0,3	0,5	2	3,3	3,25	5,42	31,5	52,5	8/1
		30	50	0,15	0,3	1,6	2,7	2,2	3,7	21,5	35,8	25
	Суп-лапша домашняя с курицей	150	200	3,6	4,8	2,7	3,6	9,2	12,3	86	114,7	57
	Суфле из мяса кур	50	70	11,33	15,9	7,41	10,4	2	2,8	120,8	169	155
	Картофельное пюре	110	150	2,31	3,15	4,95	6,75	16,94	23,1	123,2	168	163
	Компот из свежих яблок	150	200	0,15	0,2	0	0	26,85	35,8	102	136	194
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65	82,33	1
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>708</b>	<b>19,88</b>	<b>27,32</b>	<b>17,68</b>	<b>24,82</b>	<b>80,81</b>	<b>105,34</b>	<b>567,5</b>	<b>761,53</b>	
<b>Полдник</b>	Пряник	50	50	2,95	2,95	2,4	2,4	37,5	37,5	183	183	603
	Молоко кипячёное	150	200	4,4	5,9	5,1	6,8	7,4	9,9	92,3	123	215
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>7,35</b>	<b>8,85</b>	<b>7,5</b>	<b>9,2</b>	<b>44,9</b>	<b>47,4</b>	<b>275,3</b>	<b>306</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>47,97</b>	<b>66,47</b>	<b>43,54</b>	<b>60,38</b>	<b>178,41</b>	<b>226,37</b>	<b>1314,3</b>	<b>1730,4</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1 – 3	3 – 6	
		1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6			
<b>Неделя 1</b>												
<b>День 5</b>												
<b>завтрак</b>	Каша геркулесовая	150	200	5,8	7,6	4,2	5,5	29,4	38,9	210,2	270,3	99
	Какао с молоком	180	200	3,52	3,9	3,16	3,5	20,62	22,9	121,5	135	14/10
	Батон с маслом сливочным и яйцом	30/6/20	40/8/20	4,9	6,5	6,2	8,3	14,2	18,9	133	177,3	2/13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>386</b>	<b>468</b>	<b>14,22</b>	<b>18</b>	<b>13,56</b>	<b>17,3</b>	<b>64,22</b>	<b>80,7</b>	<b>464,7</b>	<b>582,6</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Свежие фрукты	100	100	0,48	0,48	0,48	0,48	5,88	5,88	28,2	28,2	192
<b>обед</b>	Салат из свеклы с соленым огурцом/ Салат из свежих помидор	30	50	0,4	0,7	2	3,3	3,4	5,7	32	53,3	10/1
		30	50	0,3	0,5	3	5	1,05	1,8	32,5	54,2	12
	Уха рыбацкая	150	200	3,4	3,5	2,4	4,9	11,7	15,4	91,9	106,8	30/2
	Фрикадельки из мяса говядины, тушеные в соусе	60/30	70/50	6,4	7,5	6,9	8,2	3,8	4,4	104,5	121	23/8
	Макаронные изделия отварные	110	150	4,5	6,15	3	4,2	23,8	32,4	156,2	213	161
	Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,5	0	0	15,73	18,3	54,0	72,0	6/10
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65,0	82,33	1
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>758</b>	<b>17,75</b>	<b>21,6</b>	<b>15,35</b>	<b>21,8</b>	<b>76,88</b>	<b>98,0</b>	<b>531,8</b>	<b>676,63</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с капустой, яйцом	60	75	0,7	1,1	3,27	5,8	3,9	3,8	15,2	31	224
	Чай с лимоном	150	200	0,2	0,3	0	0	15,2	20,2	40	60	210
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>275</b>	<b>0,9</b>	<b>1,4</b>	<b>3,27</b>	<b>5,8</b>	<b>19,1</b>	<b>24</b>	<b>55,2</b>	<b>91</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>32,87</b>	<b>41,0</b>	<b>32,18</b>	<b>44,9</b>	<b>160,2</b>	<b>202,7</b>	<b>11051,7</b>	<b>1350,23</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1 – 3	3 – 6	
		1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6			
<b>Неделя 2</b>												
<b>День 6</b>												
<b>завтрак</b>	Каша из нескольких круп	150	200	3,3	4,4	6,15	8,2	21,15	28,2	157,2	209,6	100
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0	0	18	20	52,2	58	209
	Батон с маслом сливочным	30/6	40/8	2,3	3,1	4,62	6,16	14,1	18,8	108,6	144,8	1/13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>366</b>	<b>448</b>	<b>5,78</b>	<b>7,7</b>	<b>10,77</b>	<b>14,36</b>	<b>53,25</b>	<b>67</b>	<b>318</b>	<b>412,4</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок	100	100	0	0	0,05	0,05	10	10	39	39	399
<b>обед</b>	Салат из свёклы с растительным маслом	30	50	0,05	0,08	2,5	4,2	2,05	3,42	32	53,3	20/1
	Суп картофельный с горохом	150	200	3,6	4,8	2,9	3,86	13	17,4	92,1	122,8	53
	Жаркое по-домашнему	180	200	11,9	13,2	12	13,3	26	28,9	248,5	276,2	129
	Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,5	0	0	15,73	18,3	54,0	72,0	6/10
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65	82,33	1
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>688</b>	<b>18,12</b>	<b>21,35</b>	<b>18,02</b>	<b>22,13</b>	<b>79,35</b>	<b>93,94</b>	<b>530,6</b>	<b>645,63</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	60	75	7,4	9,2	3,8	4,8	26	32,5	169,6	212	232
	Молоко кипячёное	150	200	4,4	5,9	5,1	6,8	7,4	9,9	92,3	123	215
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>275</b>	<b>11,8</b>	<b>15,1</b>	<b>8,9</b>	<b>11,6</b>	<b>33,4</b>	<b>42,4</b>	<b>261,9</b>	<b>335</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>35,8</b>	<b>44,15</b>	<b>37,69</b>	<b>48,09</b>	<b>166</b>	<b>203,34</b>	<b>1110,5</b>	<b>1393,03</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	
<b>Неделя 2</b>												
<b>День 7</b>												
<b>завтрак</b>	Запеканка из творога	100	150	15,8	23,7	10,8	16,2	23,5	35,3	271,1	397	118
	Джем	30	50	0	0	0	0	5	8,33	17,8	29,67	201
	Батон с маслом сливочным	30/6	40/8	2,3	3,1	4,62	6,16	14,1	18,8	108,6	144,8	1/13
	Сыр	5	8	1,2	1,9	1,5	2,4	-	-	19	30,4	32
	Кофейный напиток	180	200	2,7	3,01	2,6	2,88	12	13,36	104	116	13/10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>351</b>	<b>456</b>	<b>22</b>	<b>31,71</b>	<b>19,52</b>	<b>27,64</b>	<b>54,6</b>	<b>75,79</b>	<b>520,5</b>	<b>717,87</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Фрукты свежие	100	100	0,48	0,48	0,48	0,48	5,88	5,88	28,2	28,2	192
<b>обед</b>	Салат из б/кочанной капусты с морковью, растительным маслом и яйцом /Салат из квашенной капусты с яйцом	30/20	50/20	0,5	0,8	2	3,3	2,95	4,9	31,5	52,5	5/1
		30/20	50/20	0,25	0,42	1,6	2,7	0,5	0,83	17,7	29,5	24
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	200	0,2	0,24	2,7	3,6	10,6	13,9	73,8	98,4	46
	Котлета мясная	50	70	7,2	10,1	6,7	9,4	2,86	4,0	136,36	190,9	138
	Пюре картофельное	110	150	2,31	3,15	4,95	6,75	16,94	23,1	123,2	168	163
	Компот из яблок	150	200	0,15	0,2	0	0	26,85	35,8	102	136	194
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65	82,33	1
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>738</b>	<b>13,03</b>	<b>17,74</b>	<b>17,4</b>	<b>24,25</b>	<b>78,65</b>	<b>103,5</b>	<b>560,06</b>	<b>756,33</b>	
<b>Полдник</b>	Батон с повидлом	30/20	40/20	1	1,2	3,5	4,2	17	20,4	103,3	124	101
	Напиток йогуртовый «Снежинка»	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,93	8,2	88,5	118	216
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>260</b>	<b>5,2</b>	<b>6,8</b>	<b>8,3</b>	<b>10,6</b>	<b>24,93</b>	<b>28,6</b>	<b>191,8</b>	<b>242</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>40,23</b>	<b>56,25</b>	<b>45,22</b>	<b>62,49</b>	<b>158,18</b>	<b>207,89</b>	<b>1272,36</b>	<b>1716,2</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1 – 3	3 – 6	
		1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6			
<b>Неделя 2</b>												
<b>День 8</b>												
<b>завтрак</b>	Каша рисовая	150	200	5,8	7,6	4,2	5,5	32,4	40,9	201,2	270,3	99
	Чай с молоком	180	200	1,44	1,6	1,44	1,6	10,1	11,2	55	61	12/10
	Батон с маслом сливочным	30/6	40/8	2,3	3,1	4,62	6,16	14,1	18,8	108,6	144,8	1/13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>366</b>	<b>448</b>	<b>9,54</b>	<b>12,3</b>	<b>10,26</b>	<b>13,26</b>	<b>56,6</b>	<b>70,9</b>	<b>364,8</b>	<b>476,1</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок	100	100	0	0	0,05	0,05	10	10	39	39	399
<b>обед</b>	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком/ Салат из свежих огурцов и помидор	30	50	0,9	1,5	3,35	5,6	8,95	10,0	46	76,7	32/1
		30	50	0,25	0,42	1,65	2,8	1,35	2,3	28,1	46,8	13
	Суп-пюре из печени	150	200	4,6	6,3	5,6	7,1	17,7	25,2	132	176	67
	Тефтели	50	70	8,2	9,57	9,3	10,85	10,6	17,87	153,5	179,08	143
	Капуста тушеная	110	150	2,96	3,6	5,1	5,6	16,2	20,8	139,5	153,5	168
	Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,5	0	0	15,73	18,3	54,0	72,0	54,0
	Хлеб ржаной	30	38	2,19	2,77	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>708</b>	<b>19,23</b>	<b>24,24</b>	<b>25,59</b>	<b>31,97</b>	<b>79,75</b>	<b>102,9</b>	<b>576,57</b>	<b>712,2</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	55	80	5,6	8,1	9,2	13,4	1,1	1,5	109	158,5	112
	Чай с лимоном	150	200	0,2	0,3	0	0	15,2	18,2	40	60	210
	Батон нарезной	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	22,6	78,6	104,8	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>235</b>	<b>320</b>	<b>8,05</b>	<b>11,4</b>	<b>10,07</b>	<b>14,56</b>	<b>31,72</b>	<b>42,3</b>	<b>227,6</b>	<b>323,3</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>36,82</b>	<b>47,94</b>	<b>45,92</b>	<b>59,79</b>	<b>168,07</b>	<b>216,1</b>	<b>1168,97</b>	<b>1511,6</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1 – 3	3 – 6	
		1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6	1 – 3	3 – 6			
<b>Неделя 2</b>												
<b>День 9</b>												
<b>завтрак</b>	Суп молочный	150	200	3,4	4,5	3,4	4,7	7,6	10,2	95	126,2	60
	Чай с молоком	180	200	1,44	1,6	1,44	1,6	10,1	11,2	55	61	12/10
	Батон с сыром	30/5	40/8	2,25/ 1,2	3/ 1,9	0,87/ 1,5	1,16/ 2,4	15,42	20,6	78,6/ 19	104,8/ 30,4	32
	Масло сливочное (для яслей)	6		3,14		7,50		15,48		130,1		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>371</b>	<b>448</b>	<b>11,43</b>	<b>11</b>	<b>14,71</b>	<b>9,86</b>	<b>48,6</b>	<b>42</b>	<b>377,7</b>	<b>322,4</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок	100	100	0	0	0,05	0,05	10	10	39	39	399
<b>обед</b>	Салат из отварной свеклы и моркови	30	50	0,3	0,5	2	3,3	3	5	31	51,6	11/1
	Борщ со сметаной	150	200	1,35	1,8	3,2	4,3	6,45	8,6	60,8	81	2/2
	Печень по-строгановски	60	80	15,5	19,0	18,1	22,7	2,9	3,7	290,7	310,1	128
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,3	7,41	5,72	6,8	32,7	38,6	211,2	249,6	157
	Компот из свежих яблок	150	200	0,15	0,2	0	0	26,85	35,8	102	136	194
	Хлеб ржаной	30	38	30	38	2,19	2,77	0,57	0,72	12,57	15,92	65
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>698</b>	<b>53,6</b>	<b>66,91</b>	<b>31,26</b>	<b>39,92</b>	<b>82,47</b>	<b>102,42</b>	<b>747,27</b>	<b>883,22</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с повидлом	60	70	3,6	4,2	2,91	3,4	36,34	42,4	183,43	214	17-2/12
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0	0	15	20	43,5	58	209
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>270</b>	<b>3,75</b>	<b>4,4</b>	<b>2,91</b>	<b>3,4</b>	<b>51,34</b>	<b>62,4</b>	<b>226,93</b>	<b>272</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>68,78</b>	<b>82,31</b>	<b>48,88</b>	<b>53,18</b>	<b>182,41</b>	<b>206,82</b>	<b>1351,9</b>	<b>1477,62</b>	

